Izvorul succeselor de astăzi și de mîine...

(Urmare din pag. 1)

Numărul instructorilor sportivi voluntari a crescut la peste 3 900, fiecare asociație sportivă din regiune avînd astăzi de la 2 la 7 instructori.

În acești ani au fost obținute importante succese în dezvoltarea activității sportive de masă. Datorită experienței acumulate, creșterii competenței cadrelor de activiști și tehnicieni, competițiile de masă au cuprins de la an la an tot mai mulți participanți. Astfel, la Spartachiada de iarnă a tineretului ediția 1965—1966 au participat peste 120 000 de oameni ai muncii. De o largă popularitate se bucură în regiune duminicile cultural-sportive organizate în colaborare cu organele UTC, casele de cultură și căminele culturale. De asemenea, un frumos succes au cunoscut în această perioadă „Dialogurile față-n față, pe teme artistice și sportive" ce se desfășoară între comunele regiunii în cinstea celei de a 45-a aniversări a înființării P.C.R.

Dezvoltarea activității sportive de masă a creat premisa creșterii sportului de performanță. Avem în prezent aproape 1 000 de secții afiliate la federațiile de specialitate în care activează peste 18 000 de sportivi legitimați. O creștere simțitoare s-a înregistrat și în ceea ce privește numărul sportivilor clasificați, în regiunea Brașov existînd astăzi 7 maeștri emeriți și 94 de maeștri ai sportului, peste 500 de sportivi de categoria I, aproape 2 000 de sportivi de categoria a II-a și peste 10 000 de sportivi de categoria a III-a. În anul 1965, regiunea noastră a dat loturilor republicane 117 sportivi care au reprezentat țara în întîlniri sportive internaționale. Sportivii brașoveni au cucerit anul trecut 66 de titluri republicane la seniori și juniori și au doborît 5 recorduri naționale.

Am enumerat numai cîteva din realizările sportive ale regiunii Brașov. Izvorul lor, ca și al succeselor de mîine, se află în minunatele condiții create de partid și guvern pentru practicarea sportului și această grijă deosebită ne îndeamnă să muncim cu elan sporit pentru a dobîndi noi și noi succese. Antrenorii și instructorii, profesorii de educație fizică, sportivii noștri sînt hotărîți ca la marile succese pe care oamenii muncii din regiunea noastră le obțin în traducerea în viață a sarcinilor trasate de Congresul al IX-lea al partidului, să adauge noi și frumoase performanțe care să ridice pe o treaptă superioară prestigiul sportiv al scumpei noastre patrii, Republica Socialistă România.

„Ilustrată" din Ceahlău



Cabana din Poiana Fîntînilor este cea mai importantă bază turistică din masivul Ceahlău. Aflată la o altitudine de 1 220 m ea constituie un important punct de atracție pentru turiști, împrejurimile oferind o mulțime de locuri pitorești.

La această splendidă cabană din Moldova se poate ajunge plecînd din orașul Bicaz, cu vaporul, pe lacul de acumulare, sau cu autobuzul — circa 25 km, pînă în satul Ceahlău. De aici spre Poiana Fîntînilor sînt două drumuri de acces: pe la cabana Durău (altitudine 780 m) în 4—4 1/2 ore — marcaj bandă roșie, sau pe la Piciorul Humăriei — marcaj triunghi albastru în 3—3 1/2 ore.

Pe urmele materialelor publicate

● „Neglijarea muncii în perspectivă costă!" a fost titlul unui material critic apărut în ziarul nostru nr. 4904. În articol era criticată activitatea secției de natație a Clubului sportiv școlar din București.

„Apreciem că cele prezentate în articolul sus-amintit sînt juste. Într-adevăr, secția de natație nu mai are forța competițională din anii trecuți și aceasta datorită faptului că nu s-a muncit în perspectivă", — se spune în răspunsul Clubului sportiv școlar.

● În numărul 4905 s-a publicat foiletonul **„TREI CRONICI RATATE"...** în care au fost criticați unii fotbaliști de la asociația sportivă C.F.R. Roșiori pentru abateri de la viața sportivă.

În răspunsul primit de la consiliul regional UCFS București se arată că cele scrise corespund realității. Jucătorii respectivi au fost sancționați. Materialul s-a discutat cu toți componenții secției de fotbal.

● Articolul **„ÎN „LABORATOARELE" HALTEROFILILOR ȘI LUPTĂTORILOR CLUJENI"** se referea și la unele deficiențe manifestate la secția de lupte a Clubului sportiv muncitoresc Cluj.

„Criticile aduse secției noastre de lupte sînt juste — se spune în răspunsul Clubului sportiv muncitoresc. **Conducerea clubului împreună cu cei doi antrenori au analizat cauzele lipsurilor și au luat măsuri pentru înlăturarea lor. Astfel, pe viitor antrenamentele se vor desfășura pe categorii de vîrstă și nivel de pregătire. În scurt timp va fi rezolvată și problema organizării antrenamentelor separat pentru lupte greco-romane și lupte libere. De asemenea, manechinele de antrenament vor fi păstrate în vestiare și vor fi scoase numai la orele de pregătire".**

● **„Mulțumim ziarului pentru ajutorul acordat prin materialul „DISCIPLINA ÎN CENTRUL ATENȚIEI". „Aspectele negative au fost analizate cu simț de răspundere de către membrii secției de fotbal. Jucătorii T. Firică, N. Dudruman și D. Olteanu au fost scoși temporar din lot"** — se spune în răspunsul asociației sportive Electrica din Constanța.

● În ziarul nr. 4934, la rubrica **„DIN JOI ÎN JOI"**, a fost criticată conducerea clubului Ceahlăul P. Neamț pentru neglijarea echipei de fotbal de juniori. Antrenorul R. Toma ne-a scris că în urma apariției caricaturii s-a procurat echipamentul necesar atît pentru antrenament, cît și pentru meciurile oficiale.

NE SCRIU CORESPONDENȚII

ÎNTRECERI DE LUPTE LA SUCEAVA

Consiliul regional UCFS Suceava a organizat recent o competiție interorașe la lupte libere pentru juniori. La întreceri au participat sportivi din Iași, Rădăuți și Suceava. Competiția a fost dotată cu „Cupa speranțelor" și a fost cîștigată de luptătorii din Suceava.

Rezultate: Iași — Rădăuți 14—6, Iași — Suceava 10—10 și Suceava — Rădăuți 14—4.

C. ALEXA

ZECE MII DE PURTĂTORI AI INSIGNEI DE POLISPORTIV

În orașul Timișoara s-a înmînat recent Insigna de polisportiv celui de al 10 000-lea purtător. El se numește Șt. Miculici și este lăcătuș mecanic la Uzinele mecanice din localitate, fruntaș în întrecerea socialistă din întreprindere.

În prezent, se pregătesc pentru cucerirea insignei alți peste 3 000 de tineri și tinere care și-au trecut 3—4 norme. În cinstea zilei de 1 Mai, consiliile asociațiilor sportive Progresul, Voința, Electromotor, C.F.R. și altele s-au angajat ca acești tineri să-și treacă toate normele. De altfel, clubul sportiv orășenesc Timișoara a organizat patru centre de pregătire la stadionul Progresul, C.F.R., poligonul „30 Decembrie" și sala de sport de la Constructorul

I. OARGA

DIN ACTIVITATEA SPORTIVĂ ȘCOLARĂ

BISTRIȚA. Pentru antrenarea cît mai multor elevi în practicarea handbalului a fost organizat campionatul orășenesc, la care participă 44 de echipe formate din elevi ai claselor V-VIII. Tinerii care se vor remarca cu acest prilej vor fi promovați în echipele S.S.E. Bistrița.

I. TOMA

VEȘTI TURISTICE

● Doi alpiniști din regiunea Hunedoara, **A. Rițișan** (Metalul Hunedoara) și **N. Nevezi** (C.F.R. Petroșeni) au terminat recent traversarea Carpaților Meridionali pe timp de iarnă. Scopul acestei ture a fost obținerea normei pentru titlul de maestru al sportului. Ei au plecat de la Herculane, au trecut peste masivii Cernei, Retezat, Făgăraș, Piatra Craiului, Bucegi etc sosind la Sinaia. Cei doi alpiniști au înfruntat viscole, geruri puternice și au petrecut multe nopți în cort.

● Asociațiile sportive Ciocanul și Cablul din Tg. Mureș, în colaborare cu C.S.O. Mureșul, au organizat recent, în cinstea zilei de 1 Mai, un interesant concurs de orientare turistică de gradul III, pe platoul Cornești. Au participat 17 echipe din asociațiile orașului. Concurenții au avut de rezolvat pe parcurs probleme destul de dificile deoarece terenul era accidentat și tot timpul concursului a plouat. Pe primele locuri s-au clasat: **Băieți — 1. Lemnarul II** (ing. Z. Balint și Em. Arsenie), 2. Ciocanul III, 3. Cablul II. **Fete — 1. Mureșul Confecții III** (Maria Bereș și Eva Morch), 2. Mureșul Confecții II, 3. Mureșul Confecții I.

I. PĂUȘ — coresp. reg.

● Recent, s-a deschis în orașul Bîrlad, pe lîngă Consiliul raional UCFS, un curs de instructori pentru orientare turistică. La curs participă 60 tineri turiști din întreprinderile, instituțiile și școlile orașului. Cu ocazia inaugurării cursului, președintele comisiei regionale de turism și alpinism, ing. V. Pînzaru, a arătat viitorilor instructori felul cum se pregătește și se organizează un concurs de orientare, iar prof. V. Țugulea a vorbit despre rolul turismului în întărirea sănătății.

S. ELIADE — coresp.

Sportul, inima și plămînii

SPORT ȘI SĂNĂTATE

Sănătatea sportivului reprezintă condiția esențială pentru obținerea unor rezultate bune. Acesta este motivul pentru care fiecare sportiv se interesează, sau ar trebui să se intereseze de starea inimii lui, care reprezintă motorul întregii mașini umane. Efortul muscular este condiționat în mare măsură de aparatul circulator, ce are ca sarcină importantă să alimenteze cu oxigen celulele și țesuturile, în funcție de activitatea mai mare sau mai mică a acestora.

În ultimii ani, s-au obținut multe date cu privire la gradul și caracterul modificărilor inimii sub influența practicării sportului și după încetarea antrenamentelor sistematice. Aceste elemente au dus la conturarea noțiunii de „inimă sportivă". considerată în trecut ca patologică.

Influența binefăcătoare a exercițiilor fizice se manifestă asupra aparatului circulator printr-o creștere a „economiei" sale. Aceasta se concretizează printr-o contracție mai bună a inimii, o rărire a bătăilor sale, pauze mai prelungite, un transport mai eficient al oxigenului către țesuturi și o absorbție mai bună a acestuia. Datorită contracțiilor, devenite numeric mai puține, la un om foarte bine antrenat, ritmul cardiac în repaos poate ajunge la 36—40 bătăi pe minut, se realizează o economie mare de oxigen ca și timpi de refacere mai lungi.

Sportivul care intră în efort cu o bună bază de economie a aparatului circulator, asemenea celei descrise mai sus, beneficiază în continuare de acest avantaj, avînd, deci, o capacitate de lucru mult mai mare decît a unui om neantrenat.

Trebuie reținut că influența favorabilă a sportului depinde în mare măsură de condițiile în care trăiește sportivul, de regimul său general, de profesia pe care o are, de vîrstă. Un autocontrol bine efectuat constituie o condiție necesară a unui antrenament eficace. El presupune din partea sportivului cunoașterea principalelor aspecte ale activității inimii și a modificărilor acesteia sub influența exercițiilor fizice. Sportivul trebuie să-și însușească metodele simple de auto-observare care-l vor ajuta să-și individualizeze antrenamentele pentru îmbunătățirea permanentă a performanței.

★

Aparatul respirator, format în mare din căile respiratorii și plămîni, reprezintă poarta de intrare a oxigenului în organism și ventilatorul care elimină permanent bioxidul de carbon. Prin variația de presiune ce se realizează în cutia toracică, datorită contracției musculaturii respiratorii, se ajunge la acel „du-te — vino", vital, al aerului.

La funcția respiratorie conlucrează atît aparatul respirator cît și cel circulator, care este, cum spuneam, „cărăușul oxigenului" la țesuturi. Acest bloc funcțional se realizează astfel, încît apariția unor fenomene de economie într-un sector se răsfrînge și în celălalt. Cu cît aparatul circulator lucrează mai eficient, cererea de oxigen este mai mică și, deci, nevoia de aerare pulmonară si ea mai mică.

Exercițiul fizic influențează aparatul respirator și pe altă cale. Aspectul multilateral al antrenamentelor duce la o dezvoltare armonioasă a sportivilor, care au posibilități de dirijare conștientă a contracției musculare. Și iată de ce este foarte important aceasta. Respirația este formată, după cum se știe, din inspirație — adică introducerea aerului în plămîni — și expirație — eliminarea lui în atmosfera înconjurătoare. Inspirația de repaus este un act activ, realizat prin contracția musculaturii respiratorii; expirația este un activ pasiv, de revenire, și numai pentru o golire mai completă a pulmonului intervine musculatura. Deci, cu cît musculatura respiratorie este mai dezvoltată, mai puternică, ventilarea aerului se face mai bine, iar ca urmare aerul din alveolă este mai bogat în oxigen. Datorită acestui fapt, mișcările respiratorii devin mai rare și mai profunde iar consumul de oxigen mai mic.

În cazul eforturilor maxime, consumul de oxigen al organismului este mai mare decît posibilitatea plămînului de a-l inhala, creîndu-se astfel o datorie de oxigen care „se plătește" după terminarea acestora. La sportivii antrenați și cu o funcție respiratorie economică, această datorie se... achită mult mai rapid, ei reușind să se refacă mai repede. Sportivii care participă la întreceri, fără o suficientă pregătire, se resimt mult în acest domeniu, același aspect remarcîndu-se și la cei supraantrenați, obosiți sau cu o stare de sănătate deficitară.

Datorită efectelor bune pe care exercițiile fizice le au asupra funcțiilor importante din organism, se recomandă ca ele să fie utilizate atît sub formă de pregătire fizică generală, gimnastică de înviorare, în producție, cît și sub forma practicării diverselor sporturi.

medic primar **Virginia CONSTANTINESCU**
specialist C.F.M.

Catedra de educație fizică, factor principal de instruire în cluburile sportive studențești

(Urmare din pag. 1)

Catedra posedă ca bază materială pentru asigurarea lecțiilor de antrenament o sală de gimnastică, o sală de forță, un stadion (cu pistă pentru atletism, terenuri de fotbal, handbal și baschet) și un poligon de tir. Studenții noștri au totodată acces la stadionul „1 Mai", la hala de sport a orașului și la bazinul de înot ILSA.

Procesul de instruire este îndrumat de responsabilul catedrei prin legătura directă pe care o are cu cadrele didactice în ședințele de lucru postcompetiționale (în fiecare marți), prin controlul și îndrumarea metodologică permanentă la lecțiile de antrenament, ca și prin organizarea unei evidențe precise a rezultatelor sportive.

În planul de muncă al cabinetului metodico-științific (care are ședințe lunare) sînt înscrise o serie de obiective care au ca scop să ridice nivelul de pregătire profesională a cadrelor didactice de specialitate prin referate, recenzii, schimb de experiență, organizarea unor lecții deschise, organizarea planificată a muncii studenților sportivi, organizarea de sesiuni anuale de comunicări științifice.

O atenție deosebită acordă catedra îmbunătățirii bazei de documentare, achiziționării pentru biblioteca cabinetului a unui număr cît mai mare de lucrări valoroase din literatura de specialitate românească și străină.

Periodic, catedra și-a planificat să organizeze ședințe de analiză a procesului de antrenament din cadrul unor secții sportive, iar în cursul perioadei precompetiționale, un lectorat cu cadrele didactice pentru împrospătarea cunoștințelor și prezentarea celor mai noi și mai actuale probleme ale sportului contemporan.

Prin traducerea în viață a acestor măsuri, catedra consideră că are asigurate toate premisele pentru a se achita cu cinste de sarcina de onoare care-i revine prin Instrucțiunile comune ale M.I., UCFS, U.A.S.R. cu privire la aplicarea H.C.M. 1605/23 nov. 1965, de a atrage în competițiile sportive marea masă a studenților și de a selecționa elementele de perspectivă care vor fi, apoi, pregătite cu competență în secțiile clubului sportiv.